

健康応援！栄養教室

【開催回数】 年2回

【と ころ】 中標津町保健センター

【目 的】 食生活に関心を持ち、知識を深め生活習慣病の予防・改善を心がけることができる

【対 象 者】 中標津町民

【内 容】 生活習慣病予防の講話、調理実習

【参加者の感想など】

- ・楽しかったです。作ったものを応用していこうと思います。
- ・今日はいい勉強になりました。次回またよろしくお願いします。
- ・栄養バランスの良いレシピを実際に調理することができて、とても参考になりました。
1日に必要な食べる量も細かく知れて良かったです。
- ・年に何回か実施して頂きたいです。家でも実践できる料理で健康に良いのがあれば宜しくお願いします。
- ・とても勉強になりました。塩分のとり過ぎに気をつけます。 など

